

Resilienz in der Ausbildung

Mentale Stärke im Alltag fördern - für Auszubildende und Ausbilder:innen

Die Ausbildung ist eine intensive Zeit – für deine Azubis genauso wie für dich. Zwischen Leistungsdruck, Unsicherheiten und den Anforderungen einer neuen Generation stoßen beide Seiten oft an ihre Grenzen. Resilienz – also die Fähigkeit, mit Belastungen umzu gehen, ohne daran zu zerbrechen – wird damit zur Schlüsselkompetenz in der Ausbildung. Mit den vier einfache Methoden kannst du die Resilienz im Ausbildungsalltag stärken.

1. Lösungsfokussierte Fragen stellen

Statt Problemfokus, Blick auf Ressourcen und Stärken.

- „Was hat in ähnlichen Situationen geholfen?“
- „Welche deiner Stärken kannst du gerade nutzen?“
- „Wie sieht es aus, wenn du die Herausforderung gemeistert hast?“

Wirkt motivierend und stärkt Selbstwirksamkeit.

2. Das Stärkenrad nutzen

Eigene Ressourcen bewusst machen – gerade in Krisenzeiten.

- Zeichne ein Rad mit 6–8 Feldern.
- Alle Azubis tragen ihre persönlichen Stärken ein (z. B. Geduld, Humor, Teamgeist).
- Reflektiert gemeinsam: Wann hat dir diese Stärke zuletzt geholfen?

Hilft, Potenziale zu erkennen – auch in schwachen Momenten.

3. Drei-Minuten-Resilienzcheck

Kurze Selbstreflexion mit großer Wirkung.

- Stell dir (und deinen Azubis) regelmäßig folgende drei Fragen:
- Wie fühle ich mich gerade?
- Was brauche ich in diesem Moment?
- Was kann ich aktiv tun, um mir selbst zu helfen?

Fördert Stressbewusstsein und Eigenverantwortung.

4. Soziale Resilienz fördern

Niemand ist allein resilient – Beziehungen schützen.

- Peer-Mentoring (Azubis unterstützen sich gegenseitig)
- Lernpartnerschaften & Check-in-Rituale
- „Resilienz-Buddies“: Regelmäßiger Austausch im Tandem

Gemeinschaft stärkt psychische Belastbarkeit.

Weitere Tipps für Ausbilder:innen

Fehler als Lernchancen nutzen: Fehler besprechen und gemeinsam reflektieren.

Mikropausen anbieten: Fünf Minuten Ruhe, atmen oder einfach die Augen schließen.

Reflexionsgespräche führen: Zuhören, Rückfragen stellen, gemeinsam Lösungen suchen.

Stand: Mai 2025



Lust auf mehr?
Weitere spannende
Angebote findest du
auf netzwerkq.de.